



# *Meniere*

## *Sügis 2018*

29

*Tinnitus, kuulmislängus, pearinglus*

## Selles ajakirjas:

1. Lugejale
2. Miks on nii raske diagnoosida Meniere`i haigust?
3. Kas müra võib parandada kuulmist?
4. Harjutused silmadele, mis aitavad parandada tasakaalu
5. Elu Meniere`iga



© Ajakirja mistahes osade kopeerimine ilma allikale viitamata on keelatud

# Lugejale

## Elu ilma ettekääneta

Ettekäänete leiutamine tundub olevat üsna laialt levinud tegevus. See on sama vana, nagu inimkondki ja see on olnud kogu selle aja vältel edukalt põhjustanud ebaõnnestumisi. Selle taha peidame oma viitsimatust, nõrkust.

Miks inimesed näevad vaeva ettekäänete väljamõtlemiseks? Vastus on lihtne. Nad kasutavad neid, kuna nad on need ise välja mõelnud. Me vabandame nendega oma tegematajäänud ettevõtmisi. Inimloomusele on omane õigustada ennast oma mõttemaailma poolt sünnitatud vabandusi kasutades. Kas need peavad aga alati paika? Kas need õigustavad ka tegelikult meie viitsimatust või on need vaid mugavaks kattevarjuks?

Ettekäänete leiutamine on sügavalt juurdunud komme. Harjumusi on raske muuta, eriti veel siis, kui need annavad meile õiguse teha seda, mida me teemegi.

Tundub olevat ebaloogiline, et nii paljud inimesed kulutavad nii palju aega selleks, et leiutada võimalikult hästi mõjuvaid selgitusi. Kasuta sina see aeg oma nõrkustest vabanemiseks ja nii muudad kõik ettekäänded tarbetuteks.





## *Miks on nii raske diagnoosida Meniere'i haigust?*



Kui avada mistahes Meniere'i haigust kirjeldav teatmeteos või veebisait leiame peaaegu alati kolm klassikalist sümptomit, mis kuuluvad Meniere'i haiguspildi juurde. Need on tinnitus e. kõrvakohin, pearinglus ja kuulmislangus. Neist ainult kuulmislangus vajab tehnilisi seadmeid selle kindlakstegemiseks ehk siis audiomeetrilist uuringut. Ülejäänud kaks sümptomit tehakse kindlaks patsiendiga peetud vestluse põhjal. Näib olevat lihtne.

Aga see ainult näib nii. Tegelikuses on asi tunduvalt keerulisem. Kõik, kes põevad Meniere'i haigust, teavad, et need sümptomid ei ilmne sugugi üheaegselt. Tinnitus algab vaikse sumina või kohinaga, mis inimesel igapäevases elus ei pruugi olla isegi tuntav seda enam, kui ümbritsev taustamüra on suurem ja summutab algava tinnituse. Sellepärast ei oska inimene tavaliselt vastata küsimusele, millal ta esimest korda koges tinnitust.

Ka kuulmislanguse algus jääb tavaliselt inimesele märkamatuks. Alles pikema aja möödudes hakkab inimene tajuma, et tema arusaamine kaasvestlejast on halvenenud. Tavaliselt ei tunnista keegi, et selles on süüdi tema enda kuulmislangus. Põhjuseks oletatakse kaasvestleja halba diktsiooni või ümbritseva keskkonna taustamüra. Alles audiomeetriline uuring paljastab, et tegemist on kuulmislangusega.

Pearinglus esineb mitme haiguse puhul. Ja kuigi Meniere'i haiguse poolt esilekutsutud pearinglus erineb tunduvalt näiteks karussellisõidu poolt tingitud pearinglusest, ei oska inimene esmakordse kogemuse põhjal neil vahet teha.

Kõik see ongi põhjuseks, miks algav Meniere'i haigus jääb mõnikord pikemaks ajaks diagnoosimata. Internetist võib lugeda patsientide jutustusi sellest, kuidas nad on pidanud

mõnikord aastaid ootama enne, kui nende haigus on leidnud lõpliku kinnituse. Küsimus on muidugi ka arstide kogemuses, sest Meniere`i haigust esineb suhteliselt harva.

Heinat Kudevita

## Kas müra võib parandada kuulmist?

Ajakiri Tiede, 13.04.2016

Viimaste uuringute tulemused osutavad, et pidev keskmise valjusega taustaheli esinemine võib mõjuda kuulmisele seda parandavalt, kuigi varem on väidetud vastupidist. Nende uuringute tulemusi ei ole veel avaldatud, kuid see on väga huvitav seisukoht, kuna see on täiesti vastupidine kõikidele senistele uuringutele. Näiteks kirjeldatakse artiklis, mille avaldas ajakiri Tiede, kuidas kõrvad vajavad müra, et kuulmine säiliks oma kõige paremal kujul. Uuringud on näidanud, et vaiksetes maapiirkondades elavad inimesed on enamasti halvema kuulmisega kui linnamüraga harjunud inimesed. Teooriana pakutakse välja, et see on tingitud sellest, et inimesed, kes elavad linnas, puutuvad kokku sagedamini keskmiste ja ka valjemate helidega iga päev, mille tõttu nende kuulumiskeskus on pidevalt aktiveeritud olekus. See ei käi muidugi mürataseme kohta, mis tekitab ebameeldivaid aistinguid.



Varasemate uuringute põhjal on kõige halvemas seisundis inimesed, kes puutuvad pidevalt kokku *valju* müraga. Nendeks on näiteks ehitusobjektidel, kaevandustes või transpordis töötavad inimesed, kus nad peavad taluma liigset müra. Seni ei osata täpselt öelda, kas kuulmisele on ohtlikum pidev viibimine valju müraga keskkonnas või üksikud valjud helid.

Siiski on hästi teada, et liiga palju vaikust ei sobi kõrvadele, nii et kui elate vaikselt maapiirkonnas, võib teie kuulmine olla ohus. Kuid maapiirkondade elamistingimustel on palju häid omadusi, nii et peale selle artikli läbilugemist ei ole mõtet hakata oma asju kokku pakkima ja elukohta muutma peatse kurdustumise kartuses. Nendest uuringutest lähtuvalt võime siiski järeldada, et kuulmisele on kasulik mõningane müra, mis otsekui trenib meie kuulmiselundit.



## **Harjutused silmadele, mis aitavad parandada tasakaalu**

Inimese tasakaalutunnetuse puhul ei ole tegemist mitte ainult aju tasakaalukeskusega. Normaalses olukorras mängib see muidugi kõige suuremat rolli, kuid mitte väiksem osa selles on ka veel nägemisvõimel ja lihaste koordineerimisel. Mida rohkem tasakaalukeskus on häiritud, seda rohkem võtavad teised organid osa selle ülesannetest enda kanda. Heal tasakaalutunnetusel on suur osa inimese tervises. Näiteks pea vale asend suurendab kaelaliigeste koormust kolm korda. Kui tavaliselt kaalub inimese pea 5 kilo, siis ainuüksi 3 sentimeetrise ettekalde puhul moodustab kaela tagumistele lihastele langev koormus juba 15 kilogrammi.

([https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=jal00017](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=jal00017))

Meniere'i haigus põhjustab inimestele tasakaaluprobleeme. Paljud liigutused, eriti peaga, kujunevad ebameeldivaid aistinguid tekitavateks ja kustuvad esile pearingluse või halvemal juhul haigushoo. Seetõttu õpib inimene vaistlikult vältima neid liigutusi. Tulemusena tekib inimesel ebalooslikult kramplik kehahoiak, mis ei jäta mõju avaldamata üldisele tervisele. Pikemaajalise treeninguga on võimalik sellest vabaneda, kuid see nõuab püsivust.

Alljärgnevalt räägib soome professor Ilmari Pyykkö harjutustest, mida ta soovib kõigile tasakaaluhäirete all kannatavatele inimestele.

## Harjutused silmadele

Nende silma- ja pealiigutuste eesmärk on aidata organismil lõdvestuda päeva jooksul. Soovin, et neist moodustub teile eluviis ja te teete neid regulaarselt. Need harjutused arendavad silmade koordineerimisvõimet, mis on Meniere'i haiguse puhul häiritud. Ka teie füüsiline vorm paraneb ning tasakaal muutub kindlamaks.

*Ilmari Pyykkö, professor*

**Kõigepealt harutame silmanurgast nägemist.**

Tõstke ühe käe pöial (ei ole oluline, kumma käe) enda ette ja liigutage seda aeglaselt nii suures ringis, et te pead liigutamata saate jälgida seda silmadega neid veidi pingutades. Tehke seda harjutust enne vastupäeva 20 sekundit, seejärel päripäeva samuti 20 sekundit. Harjutus tehakse ilma prillideta. See harjutus aitab parandada silma liikuvust. Silmanurgast nägemine on oluline, kuna sellel on tähtis osa tasakaalu säilitamises.



**Järgmiseks harjutame silmaliigutuste koordineerimist.**

Suunake pilk põidlaküünele ja viige käsi poolviltu endast eemale paremale ja tooge siis

tagasi mõne sentimeetri kaugusele paremast silmast. Ärge liigutage seejuures pead. Prillid võivad ees olla.

Tehke sama liigutus teise käega vasaku silma juures.



### **Vestibulo-okulaarse refleksi parantamine**

Silmaharjutuste lõpuks harjutame silmade juhtimist tasakaaluelundit abiks võttes.

Kinnitage enda ette seinale silmade kõrgusele mingi tekst, mida te näete lugeda.

Liigutage pead umbes 10-20 kraadi kummalegi poole lugedes samaaegselt teksti. Tehke üks liigutus sekundis. Tehke harjutust 30 sekundit. Kui teil on raskusi teksti jälgimisega, aeglustage liigutamist. Mõne aja möödudes märkate, et harjutus on muutunud lihtsamaks. Proovige nüüd teha sama, kuid noogutage seejuures pead

- Mõnedel inimestel tekib viimast harjutust tehes pearinglus ja iiveldus. See kaob paari kuu jooksul pideva harjutamise tulemusena.





## **Elu Meniere`iga**

Ühe hollandlanna mõtteid elust ja Meniere`i haigusest

See artikkel pole kaugeltki mõeldud lugeja heidutamiseks. Selles ei ole ka ühtegi kontonumbrit, mille kaudu tellida kõikvõimalikke ravimeid ja muid tervisetooteid. Kuid kui ma juba kord olen selle haiguse küüsi langenud, on minu eesmärgiks teha kõik, mis võimalik et murda välja piiridest, mis see mulle on seadnud. Igaüks, kes jagab minuga sama saatust, teab, mida see tähendab, olla aheldatud meeleheitelga, ettearvamatu tasakaaluprobleemiga ja vaegkuulmisega. Igaüks leiab oma tee, kuid mõned neist on maksvad kõigi jaoks. Sellele haigusele ei ole küll ametlikult olemas tõhusaid ravimeid, kuid kaine mõistus ja arusaam võivad aidata. Pean lihtsalt leidma oma ellujäämise viisi enda jaoks ja kui see on peale minu kasulik veel kellelegi, siis ma olen õnnelik. Kuid see ei ole lõbus lugemine ja asjasse mittepuutuvatel on ehk targem sellest eemale hoiduda.

Olles täiesti ootamatult sattunud tervete inimeste kategooriast krooniliste haigete hulka, pidin kohanema täiesti erineva maailmaga või koguni teise planeediga. Ei, see oli ikkagi veel Maa, kuid see hakkas käituma minuga hoopiski erinevalt. Ma pidin hakkama leiutama abivahendeid, mis võiksid mind hoida püsti. Tõenäoliselt on see kirjeldus sarnane

joobeseisundiga, kuid öeldakse, et ka Marilyn Monroe kannatas Meniere'i haiguse käes ja see seletab tema omapärast kõnnakut.

Kõige rohkem meeldib mulle võrdlus tsentrifuugiga. Alguses lõbus, kus sa oled kinnitatud ja platvorm, kus sa oled, seisab veel paigal, aga siis algab pöörlemine: aeglaselt, kiiremini ja kiiremini. Ja siis kogu maailm pöörleb, ümbrus sulab silmade ees kokku ja peas on üksainus mõte: "Stopp, ma lähen maha!". Meniere'i patsiendid kogevad iga kord haigushoogude ajal midagi samasugust. Kui see juhtub kord aastas, võib välja kannatada, aga kui 10 korda päevas? Ja sellega kaasneb iiveldus, oksendamine, külmavärinad, suurenenud higistamine, tahtmatu urineerimine ja muud probleemid, mida nimetatakse kokkuvõttes Meniere'i haiguseks. Lisage sellele müra kõrvades ja progresseeruv kuulmiskaotus.

See tsentrifuug võib üllatada igasugusel ajal igasuguses olukorras. Inimene kaotab orientatsiooni ja tasakaalu. Ta ei saa käia seista, istuda, isegi pikali olla. "Tsentrifuug" jätkab pöörmist. Haigushoog võib kesta mitu tundi. Kogenud haige jaoks on asi selge. Sümptomid on tuttavad. Ärge tehke midagi, lihtsalt oodake ja kannatage. Kõik see on väga ebameeldiv, kuid midagi pole vaja teha. Meditsiinil on siin oma arvamused. Erinev, nagu tavaliselt. Kuid kui te kaotate teadvuse avalikus kohas ja abivalmis inimesed kutsuvad teile kiirabi, siis sellest ei ole tavaliselt kasu. Nende saabumise ajaks olete võib-olla juba võimeline ise neile selgitama, milles on küsimus. Kiirabi taksoteenuseid ei osuta ja koju teid ei viida, kuigi see oleks kõige parem lahendus.

Haigus võib kesta aastaid, tuues kaasa väsimust ja normaalse elu kaotamist. Lõppude lõpuks, kuskil kesknärvisüsteemi sügavustes jääb ikkagi alles kohutav "nupp", sealhulgas patoloogiline "tsentrifuug". Ja ükski arst ei anna garantiid, et haigushoogu enam ei esineks. Võib-olla on järgmise haigushoogi kuus kuud ja võib-olla kuu, nädal - haigus on ettearvamatult. Pearinglus väljendub sagedamini ümbritsevate objektide pöörlemises, mõnikord (õigem oleks öelda „enamasti“) lisandub sellele ka kukkumine. Tinnitus suureneb enne peeringluse tekkimist ja jõuab haigushoogi ajal maksimumini. See pole siiski reegel.

Meniere'i haigus mõjutab reeglina keskealisi inimesi vanuses 35 - 55 aastat. Sageli on tema ohvriteks kroonilises stressiseisundis linnaelanikud. Äge ja eriti krooniline stress võib provotseerida haiguse tekkimist ja raskendada selle taandarengut. Pange tähele, et kõik, mis on seotud müra, vibratsiooni, pikaajalise vaimse või visuaalse stressiga (töö arvutiga), ei ole inimestele, kes kannatavad Meniere'i haiguse all.

Meniere'i haigus on sisekõrva haigus, mis põhjustab vedeliku hulga suurenemist selles. Vedel pressib rakkudele, mis reguleerivad keha asendit ruumis ja hoiavad tasakaalu. Tavaliselt on haiguse käik ettearvamatult. Haiguse sümptomid võivad halvendada või järkjärgult vähendada või jääda muutumatuks. Samal ajal on juhtumeid, kui haigus järkjärgult möödub ja kunagi uuesti ägeneb. Vaatamata teadusartiklite rohkusele, vaatamata paljudele ravimeetodites kasutatavatele vahenditele ja meetoditele, jääb probleem põhimõtteliselt lahendamata, sest siiani pole ühtegi lahendust, mis on tunnustatud kõigi meditsiinitehnoloogia juhtivate spetsialistide poolt.

Kirurgilised sekkumised hõlmavad operatsioone sisekõrvas ehk nn. labürintektoomiat, mis seisneb kahjustatud sisekõrva eemaldamises. Sellisel juhul lakkavad tavaliselt haigushood, kuid kogu tasakaalusüsteem jääb ühe kõrva hooleks. Samuti kurdistub eemaldatud sisekõrva tagajärjel kõrv täielikult.

Kuna vaegkuulmine areneb järk-järgult ja tihti inimesele endale märkamatuks, ei usu algaja vaegkuulja, et ta seda on. Audioloogide poolt koostatud statistika kohaselt kestab selline eitamine 7 – 10 aastat. Ühes ajakirja "Vaba Holland" artiklis nimetatakse vaegkuulmist nähtuseks mida ühiskond raskesti mõistab. Tavaliselt on peamisteks kannatajateks mehed, kes ei ole just sagedased arstikabinettide külastajad. Seltskonnas viibides juhtub sageli, et mõne nalja puänt jääb vaegkuuljatele arusaamatuks ja see peegeldub nende näol. Tagajärjeks hakatakse selliseid inimesi pidama vähemintelligentseteks. See tuleneb tihti ka vaegkuuljate endi käitumisest. Selle asemel, et julgeda oma puuet tunnistada, hoitakse seda teiste eest saladuses. Vaegkuulmine on puue, nagu ka vaegnägemine, mida siiski üldiselt ei häbeneta. Vaegkuuljate jaoks on olemas abivahendeid, mida on soovitatav kasutada. Pikaajaline keeldumine abivahendite kasutamisest põhjustab kuulmise kahjustumist, sest kuulumiskeskus võõrdub pikapeale helide tunnistamisest.

Keskmine vestlus toimub umbes 60 detsibelli piirkonnas. Ohutu helivaljus, mida inimene kahjustusteta talub, on 80 db 8-tunni jooksul. See on müra, mis valitseb kooli mänguväljakul või mida toodab juukseföön. Üle 100 detsibelli tekitab näiteks elektriline saag ja see on müra, mis võib põhjustada valuaistingut. Üle 140 detsibelli võib heli teie kuulmist pöördumatult kahjustada. Selliseks on näiteks maanduva hävituslennuki poolt tekitatav müra.

Kurtust peetakse muusikute professionaalseks haiguseks: peaaegu kolm neljandikku neist võivad kaotada kuulmise. TNO andmetel suureneb ka noorte hulgas kuulumiskahjustuste arv aastas 20 000 võrra. Seda tänu valjule muusikale kodus, baarides või diskoteekides.

Tinnitus on kuulumiskahjustuse kõrvalnähtus, mis meenutab kusagil peas mängima unustatud raadiot, mille väljalülitamisnupp on jäetud paigaldamata. Kuulumiskahjustused on suures osas ravimatud. Probleemiks on kuulumiskanali närvilõpmete kahjustus. Mõnikord aitab tinnitust tasakaalustada väline heliallikas, mis toodab tinnitusest valjemat ja kõrgemat heli. See võib muuta tinnituse talumise veidi lihtsamaks, kuid mitte rohkem. („Vaba Holland”, 18. juuli 2011, lk 75 dr. K.Schaepman).

Ainuke mõistlik soovitus on - õppige sellega koos elama. Igaühel on võimalik leida temale sobiv variant. Liigne valgus või teatud toit või ka mõne teatud heli sagedus võib põhjustada väga ebameeldivaid tundeid ja ravimeid selle jaoks ei ole olemas.

Minu isiklik elu on üsna intensiivne – 2 ... 3 haigushoogu nädalas, pidev pearinglus, sageli liitub sellega iiveldus ja oksendamine, mõned helid tekitavad peaaegu füüsilist valu. Kõige ebameeldivam on orientatsiooni kaotamine: ma kaotan suuna, ei suuda kindlaks määrata oma asukohta ruumis ja samas olukorras tunnetan paanikat ja tavaliselt see lõpeb haigushooga. Olen sellises olukorras kaotanud vähimagi soovi minna tänavale balansseerima oma olematu tasakaaluga. Maapind tundub olevat künklik minu ebakindlate

jalgade all ja vitriinid või stendid kauplustes on tihti paigutatud mulle ette otse keset teed. Kuulmisteravus on järgmine korvamatu kaotus. Praegu on maailm minu jaoks jagatud arusaadavalt ja arusaamatult kõnelevateks inimesteks. Viimaseid on muidugi rohkem.

Kõige hullem on ebakindlus. Ei ole teada, mida toob mitte ainult järgmine nädal, vaid ka järgmine veerandtund. Võib juhtuda, et homme saate osa oma kuulmisest tagasi (on juhtunud), kuid samahästi võib see minna ka halvemaks, ja homme võite kukkuda trepist alla, kui haigushoog juhtub ootamatult tekkima. Ma lõpetasin üksi väljaskäimise, sest nii mõnelgi korral lõppes see kukkumisega keset kõnniteed. Hirm ja ebastabiilsus põhjustavad pidevat stressi, mis omakorda on põhjuseks haigushoogude tekkimisele. Ma arvan, et kõik seda haigus põdevad läbivad need eluetapid, kuigi ehk erinevalt

Sageli soovitatakse piirata naatriumi tarbimist (soolavaba toit), kuid see ei aita mind. Pärast kuut kuud kestnud soolavaba toidu söömist ei märganud ma mingit kergendust. Alkohoolsetest jookidest ja kohvist loobumine võib ju olla kasulik, kuid kuna ma ei tarbinud neid ka enne haigust, siis ei oska ma selle kohta midagi öelda. Betahistiin (betaserc) oli kasutu. Vitamiinid, mille tarbimist soovitatakse, põhjustavad mul siiani iiveldust. Haiguse alguses kaalusin 54 kg, nüüd aasta pärast 42 kg.

Tänu oma haigusele sõltun suuresti mind ümbritsevatest inimestest. Mul on väga raske jagada oma koormat teistega, kes minust hoolivad. Arstid räägivad nagu ühest suust, et selle haigusega võib elada. Võib muidugi, aga kui te olete kõrvalseisjate jaoks nagu idioot või väike laps, siis ei ole see ka elu, mida elada. Siis lõpetate rääkimise, sest te kardate, et te ei ole saanud aru eelnevast jutust ja räägite hoopis teisel teemal (mida peetakse väga naljakaks) või kõnelete liiga valjusti, nagu vaegkuuljatel on kombeks. On väga oluline, et inimesed teaksid teie olukorda. Kui mitte muu pärast, siis vähemalt selleks, et mitta hakata teile pakkuma kõikvõimalikke kasutuid nõuandeid. Võite uskuda, et peale viieaastast põdemist teate sellest haigusest juba rohkem, kui mistahes arst. Ma olen lihtsalt väsinud mängima kangelast ja teesklema, et kõik on korras. Sest selliseks nagu varem, ei saa ma enam kunagi ja ma pean selle teadmisega edasi elama. Minu jaoks ei ole oluline, et inimesed, kes mind tunnevad, saaksid seda lugeda. Suurem osa neist teab seda juba niikuinii. Ma tunnen, et olen kohustatud rääkima tõtt oma seisundi kohta. Mulle ei meeldinud ka varem valetada, aga nüüd paistab tihti, et tahaksin pigem mitte tõtt välja öelda. Aga kellele ma valetan? Iseendale? Abikaasale? Sõpradele? Mida ma võiksin öelda? Ma pigem ei ütle midagi, kui et hakkan ilustama oma olukorda, kartes samas, et iga järgmine hetk võib minu vale paljastada.

Vene teadlaste uuringute kohaselt on Meniere'i haiguse tagajärgede vaimsetele aspektidele mingil põhjusel väga vähe tähelepanu pööratud. Madalmaade psühhiaatrid arvavad, et hirmutunne haigusnähtude esinemise ees on normaalne ja vajab vaid harvadel juhtudel psühhiaatri sekkumist. Ravimitest ei tunta laiemalt muud, kui betahistiini. Apeldoorn on hea tervisekeskus ja ma püüan lähitulevikus sinna jõuda. Positiivsete tulemuste korral proovin kirjutada oma tähelepanekutest. Põhimõtteliselt on see lihtsalt tervisehäire, millele ei ole meditsiinilist abi. Riigi sotsiaalamet ei ole hinnanud seda haigust



tõsiste tervisehäirete hulka kuuluvaks ja materiaalne toetus seda põdevatele puudub või on tühine. Ainus efektiivne ettevõtmine on kurtide ja vaegkuuljate ühingud. Sealt on võimalik saada nõu ja jagada oma kogemusi.

Minu killustunud elu, mis hõlmas töölkäimist, õppimist, ühiskondlikku elu, olles ise füüsiliselt abitu, tekitas minu sügava depressiooni. Piinlik öelda, kuid ma kaalusin juba enesetappu. Viimasel hetkel peatas mind mõte oma koerakesele. Kes hoolitseb tema eest, kui ma oma mõtte teoks teen? Ma loobusin kõigist oma enesehävituslikest mõtetest ja nüüd tunnen ennast enam-vähem stabiilsena. Mitte tervena, kuid siiski stabiilsena. Olen leiutanud enda jaoks muinasjutte, mis, nagu muinasjutud ikka, on õnneliku lõpuga, kuid ma ei usu neid enam isegi. Püüan oma positsiooni patsiendina, kuigi ehk tülika patsiendina, põhjalikult ära kasutada. Võin tunduda arstidele tüütavana, kuid ma tahan teada lihtsalt TÕDE! Keegi peab seda ju ometi teadma. Tean, et ma ei ole ainuke ja võib-olla mõnel on veelgi hullem olukord. Kuid see teadmine, et ma ei ole üks, ei rahusta mind sugugi, ehkki arstidele meeldib seda alalõpmata toonitada. Noh, ei ole üks, ja mis siis sellega minu jaoks muutub?

Kõige tähtsam on, et te ei jääks üks norutama. See, millest ma siin kirjutan, mõjus minule positiivselt. Võtke endale mingi ülesanne. Koristage pööningut või keldrit. Hoolitsege oma toailled eest. Kui tahtsite saada mõnel kutsealal diplomi, siis võib-olla on võimalus seda teha nüüd, hiljem? Aju töötab teil suurepäraselt, te ei ole ju vaimuhaige - kasutage neid võimalusi, mis on veel olemas, isegi kõige väiksemaid. Suhtlemist tuleb uuesti õppida ja kõige tähtsam on õppida ütlema: jah, ma olen kurt või vaegkuulja. Jah, mul on haigus, mis muudab mind mõneks ajaks tegutsemisvõimetuks. Kuid ma ei ole loll... Võimalus on alati olemas. Inimesed hakkavad tavaliselt siis aru saama, kuidas teiega paremini suhelda. Tõsi küll, on ka neid, kes peavad teid kuulmispuude tõttu arengus mahajäänud inimeseks. See võib ka tõsi olla, kui te eemaldute suhtluskeskkonnast ega tunne enam huvi ümbritseva elu vastu. Järeldus: arendage ennast. Kui teile meeldis lapsena joonistada, kuid hiljem enam mitte, äratage oma kunagine harrastus ellu. Väljendage joonistustes oma emotsioone: positiivseid ja negatiivseid. Joonistage, mida te vihkate või armastate selles maailmas, õppige Photoshopi, hiina keelt ja andke endale võimalus leida viis, kuidas elada endaga rahus.

Ma mõtlen, et paljud inimesed liiguvad üle piiri, mille puhul ei ole tagasiteed, tunnevad ennast ja oma kohta sotsiaalses struktuuris ebastabiilseks. Sotsiaalne võrgustik on inimese elus oluline, kuigi me sageli eitame selle tähtsust. Just see aitab meil areneda. Inimene ei ole loodud erakuks, kuigi mõnikord on mõttekas mõneks ajaks kõrvale tõmbuda. Valu, kaastunne, reaalne abi, telefonikõne, samuti hea ja paha on ühemõttelised. Kardan, et pean mõnikord küsima abi kelleltki, kes ei kuulu minu lähedaste hulka. Ja isegi mitte abistamisest keeldumine ei ole kõige valusam. Minu jaoks on kõige halvem näida abituks. Mul oli kunagi sõber, kelle peale võisin loota. Uskusin, et see suhe säilib, aga ... Kui ta sai teada, millist haigust põen ja milles see väljendub, hakkas meie omavaheline suhtlus kokku kuivama, jäädes lõpuks ainult mõne juhusliku telefonikõne tasemele. Ta on mulle küll kinnitanud, et ma võin talle alati helistada, kuid kogu olukord on jätnud mulle kerjuse tunde.

Ma ei kutsunud teda rohkem kunagi endale appi, ilmselt mu uhkus ei võimaldanud mul seda teha. On ju ka puudega inimesel oma väärikustunne. Mul ei ole kuigi palju tuttavaid, kellega suhelda, kuid mõni neist on säilitanud ome endise suhtlemise ja ma tean, et nad on valmis mind ka reaalselt aitama.. Mõistsin, et ka abi on erinev ja püüan kasutada oma inimõigusi nii vähe kui võimalik. Esiteks, kardan kuulda keeldumist, ja mis kõige olulisem – sellega tunnistan oma sõltuvust kaasinimestest. Võib-olla on see minu poolt isekas, kuid selline ma juba olen.

Ja veel, minu jaoks on kõige olulisem asi: mulle meeldib, et hoolimata paljudest ebaõnnestumistest tunnen ennast stabiilsena. Veetes öiseid unetuid tunde mõtlen oma olukorra peale. Mind ümbritsevad imelised inimesed, kes teevad minu jaoks iga päev imet, ja neid ei huvita, kas ma olen depressioonis või mitte, nad võitlevad minu eest lõpuni ja isegi mu koerake töötab nagu lapsehoidja. Ma ei peaks närvis olema ja niipea, kui mu adrenaliin lakke tõuseb, hüppab ta mulle sülele, andes mulle teada, et pean ma rahunema. Ühel päeval olen kurt, kuid see ei muuda minu jaoks enam palju. See on haiguse prognoositav areng, kuid kõige kohutavam on ikkagi orientatsiooni ja tasakaalu kadumine. Jah, ja 5 korda päevas oksendamine ei valmista mulle lõbu, aga sa harjud kõigega. Kuid oma abikaasa ja lapse naeratuse pälvimiseks püüan seda labürinti läbida.

Aasta hiljem tegin ise mõningaid järeldusi. Depressioon süvendab suurepäraselt Meniere'i haiguse arengut ja kui mul on võimalus, siis pean ma kõigepealt hoolitsema oma vaimse tasakaalu eest. Stress halvendab olukorda ja suurendab haigushoogude ohtu. Proovin jagada kõik oma probleemid väikestesse lahtritesse ja siis läheneda neile igaühele eraldi. Põhimõtteliselt on võimalik neid kõiki lahendada, tuleb ainult säilitada kaine mõistus. Järgige mõistlikke toitumissoovitusi (mitte dieet!), tehke lõdvestus- ja hingamisharjutusi, nende hulgas kõiki, mis vähendavad pingeid teie kehas. Hoidke üleval kerget füüsilist koormust, kui teil on koer, osalege koertetreeningutel. Vestelge sõpradega interneti vahendusel. Vaadake lemmikfilme, lugege lemmikraamatuid. Võimalusi on palju.

Ma jõudsin järeldusele, et tunnen ennast paremini, kui järgin päevarežiimi. Jalutuskäigud, söögiajad, puhkamine, isegi lugemine ja hobid toimugu enam-vähem samal ajal. Rahulik, korrapärane elu aitab vähendada stressi. Mistahes lihtne tegevus on parem kui tegevusetus. Füüsilised harjutused on samuti väga kasulikud. Võimaluse korral võimelge või harrastage kasvõi joogat. Proovin teha seda kodus. Ilma õpetajata ei anna see küll erilisi tulemusi, kuid see aitab mul keskenduda oma mõtetele, mitte midagi muud, nii et joogast on minu puhul kasu. Minu psühhiaater ja mina oleme üheskoos arutanud minu päevarežiimi ja leidnud, et hobidel on suur tähtsus. Need aitavad viia mõtted mujale ja rahustavalt imetlusväärselt. Isegi hingamisharjutused ja muu sarnane tegevus mõjub positiivselt. Ma istutan lilli, ma olen õppinud kuduma ja tegema muid käsitöid, mis ei ole liiga pingutavad. Mõnikord ostan endale aromaatsaid õlisid, mida lihtsalt hoian käes ja nuusutan. Lõhnateraapial on oma osa inimese tervishoiust. Nagu kiirabibrigaad mõjub mulle ka kosmeetiline veeprotseduur. Pritsin endale näiteks Eviani näkku. See tekitab teatud positiivse šoki ja värskendab. Minu pea üritab ikka veel täide viia midagi sellist, milleks keha ei ole enam võimeline. Üks saatuslik viga päevas - ja ma pean veetma järgmised paar-kolm päeva voodis. Lahendus, millele tulin - graafik. Isegi kui näiteks lubasin endale, et ma istutan homme lilli, ma

kirjutan graafikusse, kui palju selleks aega kulutada. Alguses ei ole see lihtne. On üsna keeruline sundida ennast elama ettekirjutuste järele. Kui see tõesti aitab. Arvuti juures - tund, raamatu lugemine - pool tundi ja paus, TV-d nii vähe kui võimalik. Ainult nii suudan ma oma tervist iga päev kontrollida, kuigi haigushood on endiselt ettearvamatud ja haigus areneb vastavalt oma seadustele. Katsetuste ja eksimuste abil panin aluse kindlale kirjalikule päevaplaanile. Aju töötab endisel režiimil ja kui ma üritan elada endist elu, tagab see mulle haigushoo ja siis ma veedan mõned päevad voodis. Mõnikord on tõesti tüütu jälgida graafiku, mille ma ise olen koostanud, kuid paratamatu. Ma märkasin ka seda, et ma tunnen end paremini, kui ma lihtsalt pärast õhtusööki hakkan vähemalt poole tunni pärast lihtsalt istuma pooleldi suletud silmadega. Rahustab imeliselt.

Vahel tundub mulle, nagu ma kahestuksin - ühes pooles on alles minu füüsiline pool, nagu see oli enne haigestumist ja teine, mis on täidetud millegi määratlematuga. Selles on unistusi, lootusetust, probleeme ja meeleheidet. Kuid ajuti paistab selles ka midagi heledamat. Iseenesest ei ole ju paha unistada, kui te ei võta oma unistusi liigselt südamesse.

Ma hakkasin mõtlema inimestevahelise kommunikatsiooni väärtusest. Ja sellest, kas me vajame seda? Ma ei tea, kuidas luua suhteid võõraste inimestega või pigem teadsin, aga ma unustasin, kuidas. Ja nüüd, kui suhtlete kellegagi. Kuidas teatada uuele tuttavale, et olete haige? Et teil on krooniline ja progresseeruv haigus? Kas prahvatada see kohe välja või teatada seda aegamööda? Vestlen tihti oma koeraga, kirjutan artikleid - jäljendan suhtlemist, kuid mul on tõsiseid kahtlusi edu pärast. Ma ei ole valmis selle teema edasiseks arutamiseks, kuid oma blogis püüan ma oma vigu enda jaoks lahata.

Ma arvan, et minu kirjatükk ei ole just meeltülendav, kuid ma kirjutasin sellest, mida tunnen. Ma usun, et tunnen ennast paremini, kui olen rääkinud sellest, mis mind vaevab.

Püüan sellega kokku panna mingisuguse meditsiinilise ülevaate oma elust, et näha, mis teeb mind tugevamaks ja millest ei ole mingit kasu. Võib-olla leiab mõni siit omale mingisugusegi pidepunkti. Ükski kogemus, sealhulgas ka negatiivne, ei jookse mööda külgi maha, ilma et sellest kasu oleks.

Vene keelest tõlkinud Heinar Kudevita

